Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 8

Artikel: Playball

Autor: Cieslar, Richard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993302

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

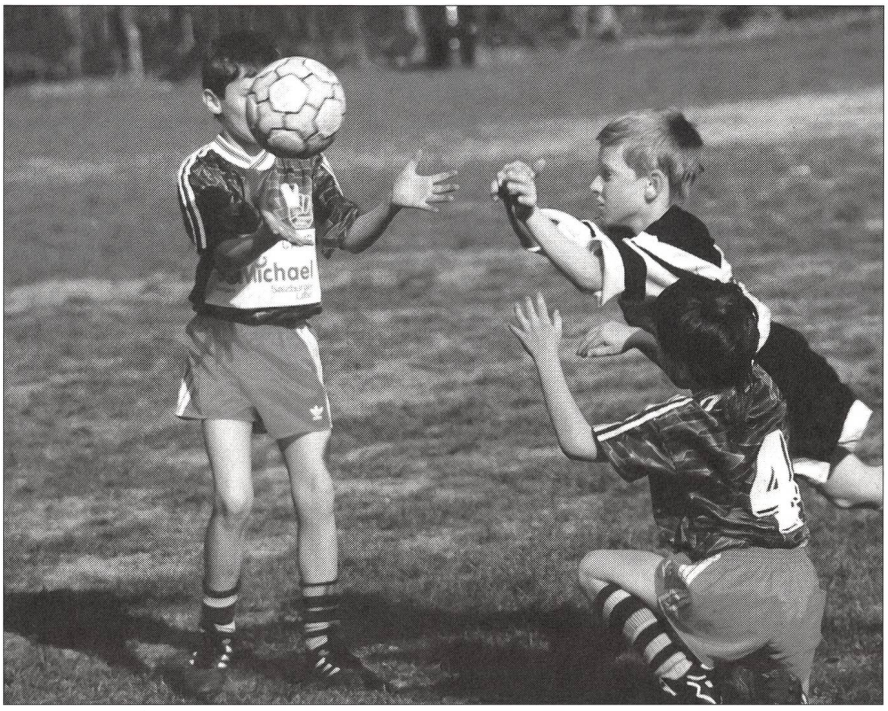
Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ballspiele lassen sich vielfältig variieren. Der Autor stellt hier ein Spiel vor, bei dem mit Fuss und Hand gespielt werden darf.

Koordinatives, polysportives Ballspiel

Playball



Text und Fotos: Richard Cieslar

Bei Playball («Spielball») ist sowohl das Spielen des Balles mit dem Fuss als auch mit der Hand erlaubt und zwar nach folgenden Regeln:

- mit dem Fuss: Dribbeln, Zuspiele
- mit der Hand: Ball fangen oder aufnehmen, zurollen, zuwerfen.

Nicht erlaubt ist das Laufen mit dem Ball in der Hand (auch nicht mit Prellen; siehe auch: Variationen). Es darf immer einmal von Hand zu Fuss oder von Fuss zu Hand gewechselt werden.

Beispiele: Aus dem Ballführen mit dem Fuss heraus wird der Ball mit der Hand aufgenommen und einem Mitspieler zugeworfen oder zugerollt. Umgekehrt: Der Ball wird gefangen, auf den Boden gelegt und dann mit dem Fuss weitergeführt. Natürlich ist auch der Kick aus der Hand erlaubt (dieser zählt nicht als Wechsel!).

Spielend, Spielfeld

Die Zahl der Spielenden ist im Prinzip nicht reglementiert, ebenso die Spielfeldgrösse. Es können daher durch Variation der Spielfeldgrösse und Spieleranzahl die verschiedensten Trainingsziele angestrebt werden. In normal dimensionierten Turnhallen (zirka 15 × 20 m) empfiehlt sich eine Spielerzahl von 4 gegen 4 (Kinder) oder 3 gegen 3 (Jugendliche oder Erwachsene). Für Kinder im Grundschulalter (bis 10 Jahre) empfiehlt sich allgemein eine Spielfeldgrösse von nicht mehr als 20 × 30 m und eine Spielerzahl pro Mannschaft von nicht mehr als 5 Kindern.

Punkten

Tore beziehungsweise Punkte können auf folgende Arten erzielt werden: Tore per Kopf nach Zuspiel oder Zuwurf eines anderen Spielers (keine Eigenauflage!), Punkte mit der Hand in den Basketballkorb (wobei prinzipiell auch ein erzielter Korb per Kopf oder mit dem Fuss zählt!).

Bälle

Playball wird mit einem der Altersstufe angepassten Fussball gespielt: für Kinder bis 9 Jahre mit einem Ball der Grösse 3; Kinder zwischen 10 und 12 Jahren spielen mit einem Ball der Grösse 4 und ältere Kinder oder Erwachsene mit einem Ball der Grösse 5. Es ist darauf zu achten, dass vor allem bei den jüngeren Kindern der Ball nicht zu hart aufgepumpt ist, da bei diesem Spiel oft mit dem Kopf gespielt wird. Bei kleinen Kindern (bis 9 Jahre) kann durchaus auch mit Plastikbällen ge-

spielt werden, dadurch wird das Kopfballspiel für die Kinder erleichtert.

Variationen

Wenn keine Basketball-Körbe zur Verfügung stehen: Bestimmen eines Zielfeldes (zirka 1 m im Durchmesser oder Quadrat), in das der Ball geworfen werden kann.
Oder: Zielfeld, in dem der Ball abgelegt werden kann (ähnlich: Rugby/American Football). Bei Anfängern oder sehr kleinen Kindern (6 Jahre) empfiehlt sich, zunächst ein völlig freies Spiel mit Hand und Fuss (Laufen mit dem Ball erlaubt, Torerzielung egal), ehe schrittweise die Spielregeln eingeführt werden können.
Variationen der Spielregeln und damit verbundene angestrebte Schwerpunkte:

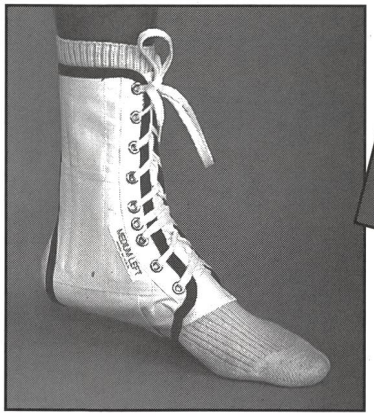
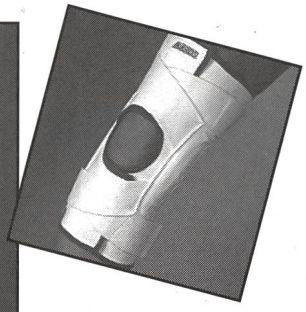
- Ballprellen mit der Hand erlaubt – Ballgewöhnung mit Hand, speziell Basket-, Handball.
- Drei Schritte mit dem Ball in der Hand erlaubt – speziell Basket-, Handball.
- Kopftore zählen doppelt (z.B. bei Schwerpunkt Kopfballspiel).
- Kopftore nach Kopfvorlage zählen doppelt (fortgeschrittenes Kopfballspiel).
- Körbe zählen doppelt (z.B. bei Schwerpunkt Wurf und Zielgenauigkeit mit der Hand).
- Volleytore erlaubt nach Zuspiel eines anderen Spielers (bei Schwerpunkt Volleytechnik).
- Tore mit der Hand aus einer Schusskreis-Distanz erlaubt – speziell Handball.
- Ball fangen und damit abrollen zählt als Punkt – Schwerpunkt Torhütertraining.
- Zuspiel nach Ballfangen muss innerhalb von drei Sekunden erfolgen – schnelle Orientierungsfähigkeit.
- Direktes Weiterleiten mit der Hand erlaubt – für Volleyballtraining.

- Spiel mit einem Rugbyball – geändertes Sprungverhalten des Balles, Reaktionsfähigkeit wird gefordert.
- Spieleranzahl 2 gegen 2 auf begrenztem Raum – schnelles Freilaufen gefordert, einfaches Kombinationsspiel.
- Über- bzw. Unterzahlspielformen 4:3, 4:2 oder 5:3 mit Erleichterung für die Mannschaft in Unterzahl (Alleingang mit dem Ball erlaubt).
- Zonenaufteilung des Spielfeldes in Hälften oder Drittel, damit verbunden Zusatzaufgaben – z.B.: Zuspiel von einem Drittel ins nächste – Schwerpunkt: schneller Angriff – z.B.: drei Pässe im Drittel, der vierte ins nächste – Schwerpunkt: Ballhalten, Konter.

Literaturhinweise

Bisanz, G.; *Gerisch,* G.: Fussball-Training, Technik, Taktik (rororo-Sport Nr. 7039).
Bischops, Dr. K.; *Gerards,* H.-W.: Tips für Spiele mit dem Fussball (Meyer & Meyer/Aachen).
Blume, G.; *Lange,* K.: Volleyball und Handball (rororo-Sport Nr. 7034).
Bruggmann, B.; *Bucher,* W.: 1009 Spiel- und Übungsformen im Fussball (Verlag Hofmann Schorndorf).
Hagedorn, G.; *Niedlich,* D.; *Schmidt,* G.J.: Basketball-Handbuch (rororo-Sport Nr. 7624).
Hattig, F. und P.: Handball (Falken 0426).
Kissling, R.; *Bucher,* W.: 1004 Spiel- und Übungsformen im Handball (Verlag Hofmann Schorndorf).
Lammich, G.; *Kadow,* H.: Spiele für das Fussballtraining (Ullstein 27607).
Obermann, H.; *Walz,* P.: Fit mit Fussball (Falken 2309).
Uhlig, H. und M.: Spielsportartenübergreifendes Konzept (ESSM Magglingen/Nr. 4/95).
Vary, P.; *Bucher,* W.: 1006 Spiel- und Übungsformen im Basketball (Verlag Hofmann Schorndorf). ■

Der Österreicher *Richard Cieslar* (1961) ist Absolvent des Trainerkurses des Wiener Fussballverbandes und leitet eine Kinder-Fussball-Spielgruppe in Wien-Inzersdorf. Seit 1991 ist er Organisator und Leiter des grössten österreichischen Fussball-Feriencamps für Kinder, des «Soccer Star»-Camp in St. Michael im Lungau.

MIKROS schützt und stützt

- Einfach anzuziehen, keine Behinderung.
- Ersetzt tapen und bandagieren. Hygienisch und waschbar.
- Mikros, ein erprobter Stützverband aus den USA, schützt wirksam vor Gelenkverletzungen und erhöht gemäss wissenschaftlichen Messungen die Stabilität des Fusses bis zu 52%.

Exklusiv-Lieferant des Schweiz. Volleyballverbandes sowie der Nat. Kader des Schweiz. OL-Verbandes

Medexim AG
Solothurnstrasse 180
2540 Grenchen
Tel. 065 55 22 37

medExim